DÉVELOPPER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI



DCT05

STATUTS

Tout public

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

DURÉE

21H00, soit 3 jours

TARIF

1380 €
Tarif valable jusqu'au 31/12/2026

CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

2026

Besançon	**1re Session :** 01/12, 07/12 et 14/12
Belfort	**1re Session :** 01/12, 08/12 et 15/12

2027

Besançon	**1re Session :** 08/06, 15/06 et 22/06 **2e Session :** 02/12, 09/12 et 14/12
Belfort	**1re Session :** 01/03, 08/03 et 15/03 **2e Session :** 04/10, 11/10 et 18/10

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Prendre confiance en soi et s'estimer
Dépasser ses préjugés et surmonter ses craintes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier ses blocages et ses freins psychologiques pour mieux les surmonter

S'entraîner à résister aux préjugés en cassant les cercles vicieux

Assouplir ses règles de vie en agissant sur soi pour changer son système

PROGRAMME

Les mécanismes du manque de confiance en soi
Différencier estime et confiance
Les sources de construction d'un individu
La construction de l'estime de soi adulte
La nécessité du changement (auto diagnostic)

Les préjugés à l'origine du manque de confiance
Mettre à jour ses préjugés
Etre à l´écoute des « petites voix » contraignantes
Casser les cercles vicieux
Choisir une action à mettre en place

Comment avoir confiance en soi
Apprendre à se connaître : vouloir être soi
Oser agir : de l´anxiété aux objectifs
Astuces pour agir en confiance

Créer les conditions de la confiance
Comprendre ses besoins et apprendre à s'affirmer
La confiance : un combat de tous les jours
La confiance : nouveau principe de management de soi

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation